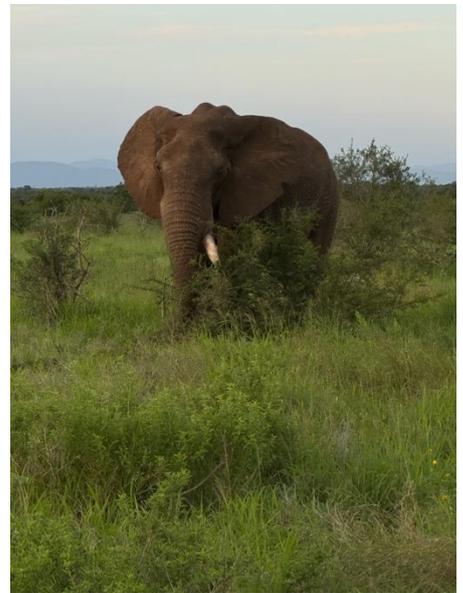
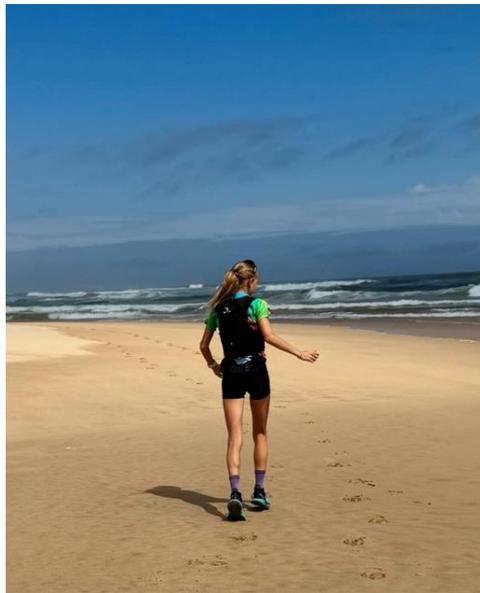


## Saisonrückblick 2024 – Lotta Marit Lüthi

Das Jahr 2024 neigt sich langsam aber sicher dem Ende zu. Deshalb möchte ich zusammen mit euch meine OL-Saison revue passieren lassen. Wie letztes Jahr hatte ich auch diese Saison wiederum so viel Neues erleben dürfen und bin dank des OL's an viele neue Orte gekommen. Dies ist natürlich nur Dank meiner Familie, der OL-Vereine, meiner Trainerin Simone Niggli-Luder und des Regionalkaders und meinen Gönnern möglich. Grosses Dankeschön an Alle schon zu Beginn!

In den Weihnachtsferien 2024 wurde einer meiner grössten Träume erfüllt und ich reiste zusammen mit meinen Eltern nach Südafrika, um dem Winter zu entfliehen. Familie Lüthi macht nie Ferien ohne einmal quer durch den Wald zu rennen. Nebst viel Safari stand dort auch der Big 5 Orienteering auf dem Programm. So bestritt ich in der Nähe von Plettenberg Bay fünf OL-Wettkämpfe. Nach den vielen schönen und unvergesslichen Eindrücken im Süden Afrikas gings für mich nach drei Wochen wieder zurück in die Kälte.



Das Grundtraining verlief gut und langsam wurden die Tage endlich wieder länger und länger. Ich hatte Ende Januar mein erstes KAZU dieses Jahres, welches Bern by Night Bern, Metsässä und Krafttest beinhaltete. Schnee und Kälte machte es deutlich herausfordernder nach 30 Grad im Süden. Fürs KAZU 2 gings diesmal nach Jona. Es wurden unsere Sprint-Skills unter Beweis gestellt und wir konnten vieles vom späteren K.O – Sprint Weltmeister Riccardo Rancan in einem Input lernen.



Nach guten und konstanten Trainingswochen stand im März endlich der 1. Nationale OL auf dem Programm. Das Kader hatte dies gerade mit einem 3-tägigen Trainingsweekend in der Region Huttwil verknüpft. So konnten wir samstags ein Training im Wald des diesjährigen Langdistanz-Testlaufes absolvieren, um ein Gefühl des Waldcharakters zu bekommen. Mit dem Sieg am Sonntag im Teufelskeller in Baden startete ich mit einem guten Gefühl und viel Selbstvertrauen in die neue Saison.

Im April ging es dann endlich wieder in die Wärme. Mit Nachtzug und viel Gepäck reisten wir nach Lubljana, um eine Woche purer OL Genuss rund um Omisalj (Kroatien) zu genießen. Das Wetter machte dieses Jahr in vollen Zügen mit und die Unterkunft direkt am Meer auf der Insel Krk ermöglichte uns eine tägliche Abkühlung im Meer oder Nachtessen mit Meeresrauschen 😊. Leider ging die Woche zu schnell vorbei und 2 Wochen später fing endlich die OL- Saison richtig an.



Es fand ein Sprint und die MOM im Maggiatal statt. Ich erreichte einen 1. Rang im Sprint und 2. Rang an der SM. Direkt gings weiter nach Tenero ins LÜG Lager, wo ich als Übungsathletin mich zur Verfügung stellte. Leider spürte ich hier ein Schmerz im Knie, welches von Tag zu Tag schlimmer wurde. Ich wusste, dass am Wochenende der erste Testlauf für die EYOC Qualifikation bevorsteht und die Zeit dahin wurde immer kürzer.

Der Schmerz ging leider nicht weg und ich entschied mich trotz Schmerzen im Knie den Testlauf zu bestreiten. Mir gelang ein solider Lauf und ich konnte überraschenderweise diesen sogar gewinnen. Die nächsten 2 Wochen bis zum 2. Testlaufweekend nahm ich sehr ruhig, um möglichst fit wieder am Start zu stehen. Leider erwischte mich am Donnerstag davor eine starke Erkältung und ich lag mit Fieber im

Bett. Ich entschied zusammen mit dem Selektionsgremium, dass ich den Mitteldistanztestlauf nicht bestreiten werde. Am Sonntag lief ich dann aber mit Fieber den Sprint-Testlauf, welcher zugleich noch die Sprint-SM war. Ich fühlte mich sehr sehr schwach und kam an meine Grenzen, wusste aber, dass dieser Lauf über meine EYOC-Selektion entschied. Umso glücklicher war ich, als ich diesen trotzdem ganz knapp gewinnen konnte und mich somit für die Jugend-EM in Polen qualifizierte.

Als ich wieder ganz fit war, stand eine Standortbestimmung auf der Bahn statt. Ich lief eine neue Bestzeit in 10'20'' auf 3000m. Zudem wurden wir in einem Vorbereitungsweekend in Niedergösgen auf die EM vorbereitet. Kurz bevor es nach Polen ging, zog ich mir eine sehr starke Verhärtung in den Gesässmuskeln zu, welche weder rennen noch gehen zuließ.



Trotzdem wurde die Reise nach Stettin POL in Angriff genommen. Leider lief die EYOC alles andere als gewünscht. Ich konnte aber mit einer Verletzung auch nicht mehr erwarten. Trotzdem gewann ich im Sprint ein Diplom und konnte mit Mira Werder und Bigna Hotz zusammen die Silbermedaille in der Staffel mit nach Hause nehmen.



Nach diesen vielen Downs wurde mit Rehabilitation und Physiotherapie an meiner Schwachstelle gearbeitet, sodass ich bis O-Ringen in Oskarshamn wieder fit war. Natürlich war dies wieder einmal ein super Erlebnis in den Schwedischen Wäldern OL zu machen. Nach den fünf Etappen erreichte ich den 7.



Schlussrang.

Kurz danach ging dann wieder in die Schweizer Wälder zurück, doch nicht lange. Rund um Laax fand das Jugendlager mit allen Regionalkadern der Schweiz statt. Hier konnte ich OL in den besten Wäldern der Schweiz machen und schon war Zeit um Abschied zu nehmen.



Am 12. August ging die Reise nach Schweden los. Ich habe die Möglichkeit ein Jahr im OL-Gymnasium in Eksjö zur Schule zu gehen und meinen Traum zu leben. Ich bestritt einige Wettkämpfe in der Herbstsaison. Mein schwedischer Klub Eksjö SOK ermöglichte mir die 25mann Staffeln in Stockholm zu laufen und Wettkämpfe in vielen verschiedenen Gelände wie auf Gotland oder in Falun zu rennen. Nun bin ich in meinem Wintertraining und profitiere hier von super Trainingsmöglichkeiten und OL-Trainings auch durch den Winter. Leider warten wir auch in Schweden noch auf den Schnee und die Tage werden immer wie kürzer.



Nun habt ihr zusammen mit mir auf meine Saison 2024 zurückgeblickt, welche leider durch viele Rückschläge gezeichnet wurde. Doch dadurch konnte ich sehr viel von mir lernen und meine Grenzen kennenlernen. Grosses Dankeschön an alle, die mich unterstützen und an mich glauben. Auf ein weiteres tolles Jahr 😊